

健康・福祉

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

新型コロナウイルスワクチン4回目接種

新型コロナウイルスワクチンの4回目接種を実施します。予約方法、接種日・会場など詳しくは、接種券に同封の「座間市新型コロナウイルスワクチン追加接種（4回目接種）のお知らせ」または、市ホームページで確認してください。

対象 座間市に住民登録があり、3回目の接種日から5カ月以上経過した次のいずれかに該当する方

- ①60歳以上の方
②18歳以上59歳以下で基礎疾患を有する方
③18歳以上59歳以下で重症化リスクが高いと医師が認める方

接種券 ①3回目の接種日から5カ月経過した方から順次発送します。②③発行申請が必要です。市LINE公式アカウントまたは問い合わせ先から申請してください。

問合せ 新型コロナウイルスワクチン接種相談・予約専用ダイヤル 0120(115)875 (10:00~19:00 無休)

担当 新型コロナウイルスワクチン接種推進課 046(252)8405 (FAX)046(255)3550

おなかスッキリエクササイズ

日時 7月29日(金)9:30~10:30、10:50~11:50(受付時間は申込時に案内)

場所 市民健康センター

内容 講義、おなかを引き締めるための体の動かし方の実技など

講師 健康運動指導士

対象 74歳以下の方

定員 各12人(申込順)

持物 筆記用具、飲み物

申込 7月28日(木)までに電話または直接担当へ

※運動できる服装・靴でお越しください。

担当 健康づくり課 046(252)7225 (FAX)046(255)3550

乳がん・子宮がん集団検診

乳がん・子宮がん集団検診の申し込みを受け付けています。令和4年度の「がん検診無料クーポン券」が届いた方は、検診当日に持参してください。

検診日 ①8月1日(月)②3日(水)③21日(日)④25日(木)⑤30日(火)

受付 9:10~9:25、10:30~10:45、13:00~13:15、14:00~14:15

場所 ①②④⑤市民健康センター③市役所1階アトリウム・市民サロン

Table with 4 columns: 検査内容, 問診、X線撮影(2方向), 問診、X線撮影(1方向), 問診、細胞診(けい部). Rows include 対象者(4月1日時点), 受診料, 受診間隔.

受診できない方 ▼乳がん集団検診=授乳中および断乳後6カ月未満の方、今年度すでに乳がん施設検診を受診した方 ▼子宮がん集団検診=妊娠中~産後2カ月未満の方、今年度すでに子宮がん施設検診を受診した方

申込 7月7日(木)までに電話で担当へ

担当 健康づくり課 046(252)7225 (FAX)046(255)3550

市民による介護予防教室「健幸度チェック測定会」

研修を受けたサポーターが握力、筋肉の量、歩幅などを測定し、要介護状態になりやすい体の状態や生活習慣がないかを確認します。素足で行う測定があるため、膝下を露出できる動きやすい服装・靴でお越しください。

日時 7月20日(水)9:45~11:30 (9:30受付開始)

場所 サニープレイス座間3階多目的室

対象 おおむね65歳以上の市内在住者

定員 15人(申込順)

申込 7月19日(火)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

担当 介護保険課 046(252)7084 (FAX)046(252)8238

みんなの健康

担当 健康づくり課 046(252)7225 (FAX)046(255)3550 *救急診療の案内は7面に掲載しています

育児相談

日時 7月15日(金)9:30~10:30受け付け

場所 市民健康センター

内容 身体測定と食事・発育・育児の相談 持物 母子健康手帳、バスタオル 申込 電話で担当へ

4カ月児健康診査

日時 7月26日(火) 場所 市民健康センター

対象 令和4年3月生まれ

備考 受付時間・持ち物は対象者に個別通知

8~10カ月児健康診査

指定医療機関を定め、無料で健康診査を実施しています。対象者

には個別通知をしますので、あらかじめ医療機関に電話連絡の上、母子健康手帳を持参し、受診してください。

1歳6カ月児健康診査

◆内科

日時 対象者に個別通知 場所 指定医療機関

対象 令和2年12月生まれ

◆歯科

日時 7月13日(水)・20日(水) 場所 市民健康センター

対象 令和2年11月生まれ

備考 受付時間・持ち物は対象者に個別通知

2歳児歯科健康診査

日時 7月27日(水) 場所 市民健康センター

内容 歯科健診、予防処置(希望者のみで有料)、育児相談など

対象 令和2年6月生まれ

備考 受付時間・持ち物は対象者に個別通知

3歳6カ月児健康診査

日時 7月12日(火) 場所 市民健康センター

対象 平成31年1月生まれ

備考 受付時間・持ち物は対象者に個別通知

赤ちゃん教室

日時 7月28日(木)10:00~11:00

(受け付けは9:50まで) 場所 市民健康センター

内容 離乳食の作り方・すすめ方、育児について

対象 5カ月~おおむね6カ月児とその保護者

定員 12組(申込順)

持物 母子健康手帳、ティースプーン、抱っこひもなど

申込 市LINE公式アカウントから予約(LINEが利用できない場合は電話で担当へ)

もぐもぐ教室

日時 7月28日(木)14:00~15:00

(受け付けは13:50まで) 場所 市民健康センター

内容 離乳食の作り方

対象 7カ月~おおむね8カ月児(離乳食が2回食)とその保護者

定員 12組(申込順)

持物 母子健康手帳、抱っこひもなど

申込 市LINE公式アカウントから予約(LINEが利用できない場合は電話で担当へ)

Advertisement for natural sea burials. Title: ご遺骨を海に還す自然葬 海洋散骨55,000円. Includes pricing for 同行散骨プラン (107,000円) and 委託散骨プラン (55,000円). Contact: ししくらセレモニー 046-289-2828.

Advertisement for Wink Build. Title: 一生懸命 たまたまだけ。 Includes contact info: 0120-45-7775. Services: 外壁塗装・屋根塗装・増改築・リフォーム.

Advertisement for fun's株式会社. Title: fun's株式会社. Includes contact info: 0120-350-221. Services: 外壁塗装・屋根塗装・リフォーム・太陽光.

Advertisement for 座間市24時間健康電話相談. Contact: 0120(867)860. Website: https://familycare.sociohealth.co.jp/.